

**PERBANDINGAN KESEHATAN PRIBADI DAN STATUS GIZI ANTARA SISWA KELAS  
UNGGULAN DAN SISWA KELAS PRESTASI**  
(Studi Pada Siswa Kelas VII Unggulan dan Prestasi SMP Negeri 1 Cluring Kabupaten Banyuwangi)

**Mega Amalia\*, Endang Sri Wahjuni**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Universitas Negeri Surabaya

\* [mega.am01@gmail.com](mailto:mega.am01@gmail.com)

**Abstrak**

Kesehatan pribadi dan status gizi memiliki kaitan yang sangat erat terutama untuk siswa seusia SMP yang memiliki beragam kegiatan, seperti halnya pada siswa kelas unggulan yang banyak menghabiskan waktunya untuk belajar di dalam ruangan dan siswa kelas prestasi yang banyak menghabiskan waktunya untuk berolahraga di lapangan. Permasalahan pokoknya adalah perbedaan kegiatan dan pola hidup dari kedua kelas akan memiliki perbedaan kesehatan pribadi dan status gizi. Tujuan dari penelitian adalah mengetahui perbedaan kesehatan pribadi dan status gizi siswa unggulan kelas VII dan siswa prestasi kelas VII. Jenis penelitian menggunakan deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, menggunakan desain penelitian komparatif, metode pengumpulan data menggunakan angket, jumlah populasi 66 siswa. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai rata-rata kesehatan pribadi siswa kelas unggulan 85,035 dengan standar deviasi 7,386, nilai rata-rata pada siswa kelas prestasi 87,407 dengan standar deviasi 5,574. Pada status gizi nilai rata-rata siswa kelas unggulan 19,911 dengan standar deviasi 5,377, nilai rata-rata pada siswa kelas prestasi 20,306 dengan standar deviasi 5,575. Hitungan uji-t menggunakan sample independent kesehatan pribadi siswa sig 0,148. perhitungan chi square status gizi sig 0,466. Menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada kesehatan pribadi dan status gizi antara siswa kelas VII unggulan dan siswa kelas VII prestasi SMP Negeri 1 Cluring Kabupaten Banyuwangi.

**Kata kunci :** kesehatan pribadi, status gizi

**Abstract**

Personal health and nutritional status have a strong correlation especially for junior high school students who have a variety of activities. In Junior High School 1 in Cluring Regency, it has two special classes, one for the students who have high achievement in academic and one for those who have high achievement in non-academic. The students of academic achievement class spend a lot of time to study indoors while the non-academic achievement class spends a lot of time to work out in the field. The main problem is the differences in activities and lifestyles of the two classes will have differences in personal health and nutritional status. The purpose of this research is to investigate the differences in personal health and the nutritional status of VII grade students of academic and non-academic achievement classes. This descriptive research uses comparative design with a quantitative approach and utilizes questionnaires for data collecting in a population of 66 students. It can be concluded that the average health value of academic achievement students is 85,035 with a standard deviation of 7,386, while the average value on non-academic achievement students is 87,407 with a standard deviation of 5,574. On nutritional status, the average value of the academic achievement students is 19,911 with the standard deviation of 5,377, while the average value of achievement students 20,306 with standard deviation 5,575. Independent sample T-test result of student's personal health (P-value 0.148) show that there is no significant difference between two classes. The same result occurs in the chi-square difference analysis (P-value 0.466) on nutritional status. Overall, it can be concluded that there is no significant difference in personal health and nutritional status between VII grade superior students and achievement students in Junior High School 1 Cluring Banyuwangi.

**Keywords:** personal health, nutritional status

**PENDAHULUAN**

Menurut Kemenkes RI Tahun 2010 No. 36 tentang Kesehatan dinyatakan bahwa kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh, dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya dan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas untuk dimasa kedepannya. Kesehatan sekolah sebagaimana

dimaksud pada ayat (1) diselenggarakan melalui sekolah formal dan informal atau melalui lembaga pendidikan lain yang mempunyai tujuan sama yaitu mendidik.

Dari undang-undang di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari kesehatan sekolah yang diselenggarakan berupaya untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat. Untuk itu memiliki pola hidup sehat harus dimulai dengan kesehatan pribadi yang baik,

beberapa komponen yang harus diperhatikan dalam memiliki kesehatan pribadi yang baik yaitu mulai dari pemeliharaan kulit, pemeliharaan kuku, pemeliharaan rambut, pemeliharaan mata, pemeliharaan hidung, pemeliharaan telinga, pemeliharaan mulut dan gigi, pemeliharaan pakaian (Mu'rifah, 1991).

Menurut pembahasan mengenai kesehatan pribadi ada faktor yang tak kalah penting untuk dapat mencapai kesehatan pribadi yang baik, yaitu gizi yang dimiliki oleh setiap siswa. Menurut Supariasa dkk (2001), Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu. Menurut Almatseir (2004). Dibedakan antara status gizi kurang, baik dan lebih. Untuk mengetahui kondisi status gizi dari masing-masing siswa, komponen yang harus diperhatikan berupa metode penilaian status gizi, faktor-faktor yang perlu dipertimbangkan dalam memilih metode penilaian status gizi, penilaian status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh. (Supariasa dkk, 2001)

Beberapa hal yang mempengaruhi status gizi seseorang dapat berupa segala makanan yang dikonsumsi apakah dapat memperoleh zat-zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan dapat bekerja secara optimal (Supariasa dkk, 2001). Keadaan gizi merupakan keadaan fisiologis tubuh akibat dari tersedianya zat gizi dalam bentuk seluler tubuh akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi serta penggunaan zat gizi (Deswarni dan Gatot Kunanto, 1990). Tujuan dari mengetahui status gizi yaitu untuk mengetahui kurang, normal atau lebih keadaan status gizi yang dimiliki dan dapat dijadikan sebagai tolak ukur ke depannya bagaimana konsumsi makanan yang benar supaya mampu mendapatkan/mempertahankan status gizi yang baik.

SMP Negeri 1 Cluring yang beralamat di Jalan Jendral Basuki Rahmat No. 56 Kecamatan Cluring Kabupaten Banyuwangi 68482 memiliki 3 pengelompokan kelas, yakni kelas unggulan, kelas regular dan kelas prestasi. Dari ketiga pengelompokan kelas-kelas tersebut siswa digolongkan sesuai dengan kemampuan masing-masing. Yang pertama kelas unggulan merupakan kelas yang dirancang untuk sejumlah siswa yang memiliki kemampuan, bakat, dan kreativitas yang menonjol dibanding dibandingkan dengan siswa yang lainnya, kemudian diberikan program pengajaran yang sesuai dengan kurikulum yang dikembangkan dan adanya tambahan mata pelajaran tertentu. Kelas regular merupakan kelas yang dirancang khusus untuk siswa yang memiliki kemampuan setara antara akademik dan non akademik. Sedangkan kelas prestasi merupakan kelompok belajar

husus yang peserta didiknya memiliki bakat istimewa dibidang olahraga. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan permasalahan yang dialami pada kelas unggulan yaitu siswa yang unggul dalam bidang akademik sedikit memiliki kemampuan yang kurang dalam bidang non akademik. Sedangkan siswa yang masuk dalam kelas prestasi sedikit memiliki kemampuan yang kurang dalam bidang akademik. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai kesehatan pribadi dan status gizi pada siswa kelas unggulan dan siswa kelas prestasi, hal tersebut dikarenakan antara kedua kelas tersebut memiliki perbedaan yang saling bertolak belakang.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain penelitian komparatif. Penelitian ini termasuk non eksperimen yaitu dimana peneliti sama sekali tidak memberikan perlakuan tetapi meneliti sesuatu yang telah ada pada subyek. (Maksum, 2009)

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan populasi. Menurut maksum (2012: 53), "populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan digeneralisasikan". Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa kelas VII Unggulan dan siswa kelas VII Prestasi SMP Negeri 1 Cluring. Keseluruhan 66 siswa.

Instrumen penelitian adalah "alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian" (Maksum, 2009:67). Dalam penelitian ini penulis menggunakan atau mengadopsi instrumen penelitian milik Udin Wahyu Utomo (2012). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar pemeriksaan kesehatan pribadi yang telah diuji validitasnya. Dan dalam pengukuran status gizi, instrumen yang akan digunakan adalah IMT/U, dimana peneliti melakukan pengukuran berat badan siswa dalam satuan kilogram dengan pengukuran tinggi badan dengan satuan meter dan pendataan usia.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian kesehatan pribadi menggunakan lembar pemeriksaan kesehatan pribadi yang telah diuji validitasnya.

Pemeriksaan ini meliputi :

1. Pengamatan atau pemeriksaan atas kebersihan pribadi (pakaian, kulit, rambut, dan kuku)
2. Pemeriksaan atau pengukuran atas tinggi badan dan berat badan
3. Pemeriksaan atau tes kesehatan mata
4. Pemeriksaan atau tes kesehatan telinga
5. Pemeriksaan atau tes kesehatan hidung
6. Pemeriksaan atau tes kesehatan dan kebersihan gigi dan mulut

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, rata-rata hasil pemeriksaan kesehatan pribadi siswa kelas unggulan diketahui (M) 85,035 dan (M) 87,407 untuk kelas prestasi, selisih mean dari kedua kelas tersebut 2,375. Sedangkan untuk standar deviasi pada kelas unggulan diketahui (SD) 7,386 dan (M) 87,407 untuk standart deviasi kelas prestasi untuk selisih dari kedua kelas tersebut (SD) 5,574. Kemudian untuk varian ditemukan selisih 23,489. Pada nilai minimal kelas unggulan memperoleh 60 sedangkan pada kelas prestasi 75,5, selisih dari kedua kelas 15,5. Nilai yang sama antara kedua kelas yaitu pada nilai maksimal yaitu 100. Jadi, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesehatan pribadi antara siswa kelas unggulan dan siswa kelas prestasi tidak terdapat perbedaan yang bermakna.

Kemudian rata-rata hasil pemeriksaan status gizi siswa kelas unggulan diketahui (M) 19,911 dan (M) 20,306 untuk kelas prestasi, selisih mean dari kedua kelas tersebut 0,395. Sedangkan untuk standar deviasi pada kelas unggulan diketahui (SD) 5,377 dan (M) 5,55 untuk standart deviasi kelas prestasi untuk selisih dari kedua kelas tersebut (SD) 0,198. Kemudian untuk varian ditemukan selisih 7,981. Pada nilai minimal kelas unggulan memperoleh 13,1 sedangkan pada kelas prestasi 15,0 selisih dari kedua kelas 1,9. Nilai maksimal pada siswa kelas unggulan 35,3 dan 31,7 untuk siswa kelas prestasi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa tingkat status gizi antara siswa kelas unggulan dan siswa kelas prestasi tidak terdapat perbedaan yang bermakna.

**Tabel 1. Hasil Uji-t sampel independent**

	Kelas	N	Me an	SD	SE Mean	T	Sig
Kese hatan	Kelas Ungg ulan	32	85,0 35	7,38 6	1,305	1, 47	0,14 8
Priba di	Kelas Presta si	33	87,4 07	5,57 4	0,970		

Dari tabel di atas diketahui hasil uji-t 2 kelompok berbeda pada kesehatan pribadi, yaitu diperoleh hasil keseluruhan dengan signifikan 0,148 dengan nilai t 1,47 dan selisih mean antara kelas unggulan dan kelas prestasi adalah 2,372 karena nilai signifikan 0,148. Kesimpulannya tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara kesehatan pribadi siswa kelas unggulan dan siswa kelas prestasi.

**Tabel 2. Chi Square Status Gizi**

Variabel	N	X <sup>2</sup>	Sig
- Kelas Unggulan	32 33	0,123	0,466

- Kelas Prestasi			
------------------	--	--	--

Pada tabel 2 penghitungan chi square status gizi menunjukkan hasil p-value sebesar 0,123 dan sig 0,466. Hal ini menunjukkan bahwa sig (0,466)  $\alpha < 0,05$  yang berarti  $H_0$  diterima. Jadi tidak ada perbedaan status gizi antara siswa kelas unggulan dan siswa kelas prestasi pada kelas VII SMP Negeri 1 Cluring Kabupaten Banyuwangi.

Hal tersebut sesuai dengan hasil pengamatan selama melakukan penelitian, dari serta wawancara bersama guru PJOK dan wali kelas dari kelas unggulan dan kelas prestasi, kedua kelompok siswa mendapatkan materi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang sama. Kemudian keseharian aktivitas yang dilakukan dari kelas prestasi yang banyak melakukan kegiatan di luar ruangan, mengakibatkan siswa kelas prestasi sering memperhatikan kebersihan dirinya sesuai melakukan berbagai aktivitas di luar ruangan. Dan untuk siswa kelas unggulan yang banyak melakukan kegiatan di dalam ruangan pastinya kebersihan mereka akan lebih terjaga. Selanjutnya untuk keadaan status gizi pada siswa kelas prestasi, kebiasaan siswa kelas prestasi memiliki porsi makan yang lebih banyak dari pada siswa kelas unggulan namun hal tersebut diimbangi dengan kegiatan fisik yang dilakukan rutin setiap hari. Dan untuk siswa kelas unggulan yang memiliki porsi makan yang lebih sedikit dari pada siswa kelas prestasi, namun pada siswa kelas unggulan lebih banyak dilakukan aktivitas berfikir. Sehingga pada kesehatan pribadi dan status gizi tidak terdapat perbedaan yang bermakna.

## PENUTUP

### Simpulan

1. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada kesehatan pribadi antara siswa kelas VII unggulan dan siswa kelas VII prestasi SMP Negeri 1 Cluring Kabupaten Banyuwangi, hal tersebut dapat dilihat dari hasil uji-t sampel independent dengan signifikan 0,148 dan nilai t 1,47.
2. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada status gizi antara siswa kelas VII unggulan dan siswa kelas VII prestasi SMP Negeri 1 Cluring Kabupaten Banyuwangi, hal tersebut dapat dilihat dari hasil chi square menunjuka hasil p-value 0,123 dan sig 0,466.
3. Tingkat kesehatan pribadi antara siswa kelas VII unggulan dan siswa kelas VII prestasi SMP Negeri 1 Cluring Kabupaten Banyuwangi relatif sama, dapat dilihat dari nilai rata-rata pada siswa kelas unggulan 85,035 dan 87,407 untuk siswa kelas prestasi dengan selisih 2,375.
4. Tingkat status gizi antara siswa kelas VII unggulan dan siswa kelas VII prestasi SMP Negeri 1 Cluring Kabupaten Banyuwangi relatif sama, dapat dilihat



dari nilai rata-rata pada siswa kelas unggulan 19,911 dan 20,306 untuk siswa kelas prestasi dengan selisih 0,395.

#### Saran

1. Diharapkan siswa kelas unggulan dan siswa kelas prestasi tetap menjaga tingkat kesehatan pribadi dan status gizi, akan lebih baik jika dapat meningkatkan kesehatan pribadi dan status gizi yang dimiliki.
2. Penelitian yang telah dilaksanakan perlu dikembangkan lagi sehingga perlu dilakukan penelitian sejenis serta disarankan untuk mengambil subjek yang lebih luas, sehingga dapat dijadikan bahan kajian yang lebih baik dari sebelumnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Mahendra. 2010. Artikel *Pokok-Pokok Pikiran Manajemen Kelas Olahraga*. Asdep Penerapan Iptek Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Olahraga.
- Atmarita dan Lucy Feronica, 1982. *Penggunaan Indeks Massa Tubuh (body mass indeks) sebagai status gizi orang dewasa*. Gizi Indonesia. Jurnal of the Indonesia Nutrition Assocasion, VOL/XVII, Jakarta.
- Budiman, Basuki, dkk. 1997. *Penilaian Status Gizi dengan Penyinaran Telapak Tangan dan Perbandingan dengan Pengukuran Tinggi Badan, Penelitian Gizi dan Makanan*. Bogor: Puslitbang Gizi.
- Depkes RI. 1999. *Pedoman Pemantauan Tinggi Badan Anak Baru Masuk Sekolah (TBABS) Tahun Anggaran 1999/2000*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Irianto, Djokok Pekik, 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset
- Kemdiknas. 2010. *Pandun Pelaksanaan Kelas Olahraga SMP*.
- Kemenkes RI, 2010. Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor: 1995/Menkes/SK/XII/2010 *tentang Standar Antropometri Penelitian Status Gizi Anak*. Kemenkes RI, Jakarta.
- Kus Irianto. 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV. YramaWidya.
- Maksum, Ali. 2008. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Mu'rifah & Wibowo, Hardianto. 1992. *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rekso Dikusumo, dkk, 1988/1989. *Penilaian Status Gizi Secara Antropometri*. Bagian Proyek Pendidikan akademi Gizi, Jakarta.
- Rozi, 2000. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Intan Pariwara.
- Sarwoto dan Bambang. 1992. *Pendidikan Kesehatan dan P3P*. Jakarta: Depdiknas.
- Silalahi, Arphin. 2006. *Program Kelas Unggulan*. Sidakalang
- Supariasa, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Supariasa, dkk. 2014. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.